

自分の体は自分でケア。こころとからだの健康を考える生活マガジン。

そ

【蘇せい】

せ



アニメイトのHPはこちら

い

9月号  
vol.205

運動の中の  
呼吸の大切さ

アニメイトが提案する  
健康づくり  
・今月のレシビ  
「桃のパスタ」  
・今月のコラム  
体調不良の原因と対処法  
今月のTOPICS  
スタッフの体験談  
今月のテーマ商品  
神鉱石プレミアムイオンベスト

そせい

【蘇せい】

9月号  
vol.205

vol.205 発行(株)アニメイト 東京都江東区亀戸1-32-8 TEL:03-3636-2994 HP:https://st-animete.jp

漢方 アニメイト 検索



## 今月の商品ラインナップ

(株)アニメイトの取扱商品の中から  
皆様のお役に立つアイテムをご紹介します。

詳細は中面のページにて!

身体の周囲に安定した自然電界を作り、  
人体をそっと包み込む電位治療器

### 運動 電位治療器 RM-14000

#### POINT!

- ① 自然電界を利用した毎日続ける健康習慣
- ② 選べる3つのモード・6つのコースを搭載
- ③ 頭痛・肩こり・不眠・慢性便秘などのお悩みに

名称: 電位治療器  
定格電圧: AC100V  
外形寸法: 240×301×617mm  
重量: 17.5kg



遠赤外線×マイナスイオンの  
Wパワーで足元をポカポカに!

### 心 足湯ソックス

#### POINT!

- ① 発熱+吸湿+放湿で温かさをキープ
- ② 特許生地ナノミックスで免疫サポート
- ③ マイナスイオンでホルミシス効果も

名称: 足湯ソックス  
素材: アクリル40%、機能性繊維eks 25%、綿17%、ナイロン・ポリエステル8%、  
ポリウレタン2% (ナノミックス使用)  
サイズ: フリー(着用サイズ24-26) カラー: オフホワイト



4種類の鉱石を独自の配合でブレンドした  
「神鉱石」を着るベスト

### 運動 神鉱石プレミアムイオンベスト

#### POINT!

- ① 神鉱石がマイナスイオンを放出
- ② ベスト全体で36粒の神鉱石を使用
- ③ 背中、肩のシートも遠赤外線、マイナスイオンを常時放出

名称: 神鉱石プレミアムイオンベスト  
原材料名: オリジナル鉱石、ポリエステル、ナイロン、ポリウレタン  
サイズ: S、M、L、LL



天然由来の植物をベースにした  
健康サプリメント

### 内服 スーパーSTG

#### POINT!

- ① 微量ミネラルサポート
- ② 疲労感&睡眠ケア
- ③ 免疫サポート

名称: 植物発酵エキス加工食品  
内容量: 57.5g (250mg×230粒)  
保存方法: 直射日光や高温多湿を避け、保管してください。

こんな方におすすめ!

- ・健康が気になる方に
- ・健康を維持したい方に



全てのお問い合わせは下記取扱店・(株)アニメイトまでお願い致します。

あなたの体験談募集中です!

『そせい』に掲載する体験談を募集いたします。採用された方には**体験談の関連商品をプレゼント!**同封のハガキに必要事項をご記入の上、お気軽にお送りください。クロスワードもご一緒にどうぞ!  
※掲載の際は事前にご連絡をいたします。

関連商品プレゼント!  
※写真はイメージです。

クロスワード(P11)の  
正解者から抽選で10名さまに

アンティーク調  
ランタン  
プレゼント!



2023年9月20日  
消印有効

# アニメイトが提案する健康づくり

アニメイト(Animate)には英語で「蘇生・

生命を与える、活気づける」という意味があります。

我々の使命は、現在社会的に最も重視されている環境問題から、自分自身の健康を守るために、また来る未来に向けて次代の青少年を健康で安全に成長させるために、一つの解決策を提供することです。今回は運動について考えていきましょう。



「毎日運動しています」

そう誰かが言ったら、どういう想像をするでしょう？ この人は毎日マラソンをしているのかな？ 少なくともジムに通って汗を流している人なんだろう、といったイメージを思い浮かべるのではないのでしょうか。健康寿命を保つにあたって、激しい運動は必要ありません。人は歳とともに動かさないう部位が凝り固まってしまいます。そこを動きやすいように伸ばしてあげることが、自分の体にあった動きということになります。

## 食養、内服、運動の3要素

バランスの取れた食事は体を作るための基本です。また、食品添加物に蝕まれた体は、積極的に出し(排泄)、栄養を摂取することで強い体づくりを実現できます。「運動」は、漢方自然療法の柱である「食養」「内服」に続く3つの重要なポイントです。



## 自身の状態は呼吸で変わる

運動について考える時、呼吸は大事な要素です。同時に呼吸は心の状態とも密接な関係があります。心が落ち着かない時に深呼吸をしよう、とよく言われますが、深い呼吸にはいったん別のことを考える、といった気分転換のほか、心身に酸素を行き渡らせ、体全体のバランスを整える働きがあります。これを積極的に取り入れたのが「禅宗」です。

禅宗では、ただ静かに座り続ける坐禅(ざぜん)を修行の中心としているのはご存知の方も多いでしょう。坐禅の修行によって、迷いや束縛、執着といったものを手放し、本来の素の自分に立ち返ることができると言われています。ちなみに、日本に伝わった禅は25の宗派があつて、臨済宗の中に22派、曹洞宗の中に3派あるそうです。

仏教を広めたダルマ大師も禅を推奨しましたし、不老長寿の科学として確立されたアーユルヴェーダも瞑想を推奨しています。さまざまな宗教の中に共通してみられるのは、本来の自分自身を取り戻すための手法として「呼吸」に注目していることです。とりわけ仏教は呼吸との結びつきが強く、悟りを開く修行や瞑

## ※セルフメディケーションとは

self(=自分自身) medication(=投薬)という意味で、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関(WHO)は定義しています。

想には欠かせない存在となっています。

## 曲げるだけでなく

### 伸ばすこと

健康寿命を延ばすための基本的な運動方法は「伸ばす」ことです。

手を伸ばして(上にあげて)みましょう。体をまっすぐ上に伸ばします。

昔はたたき(はたき)を使った洗濯物を干したりすることで

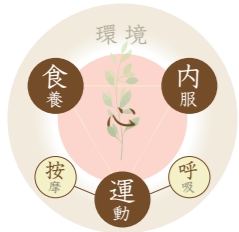


## 腕を伸ばす

- ①手を握り、前方から曲げて肩に当てる。
- ②肘を内側にし、手首に力を入れる。この動きを何度か繰り返す。
- ③次に曲げた手を伸ばす。これを左右行う。

## 肩を伸ばす

- ①手を上に上げ、耳につける。
- ②手のひらを上に向けて手首を曲げ、天井を雑巾掛けするように回してみる。少しずつ円を大きく描く。
- ③これを左右行う。



顔には全身のツボがある

頭皮、口、舌、鼻、耳など、顔には全身のツボが集中しているの  
で、それらを刺激して、皮膚を  
活性化しましょう。手でつまん  
で伸ばしたり引っ張ったりして  
みます。

特に、耳は腎臓→心臓→肺とつ  
ながっており、耳をマッサージする  
とその効果で上半身がほてつき  
ます。その状態で深呼吸すると、  
全身が暖かくなります。  
家にいる時に座りながらでき  
るちょっとしたストレッチですの  
でおすすめです。

### 戦いの前「空手」の構え

呼吸を整え、ゆっくり吐き、ゆっ  
くり鼻から吸って丹田(お腹)に  
空気を貯めます。

軽く口を開けてお腹の底から  
息を出します。「ほー」と息が漏  
れ出ているイメージです。

すると首筋の筋肉が硬直しま  
す。その状態で足はハの字にし、内  
側から外に円を描くように指と  
かかとに重心をかけ、最後はつま  
先が外側になるように、お尻(肛  
門)を絞めます。

これは三戦とい  
い、武道家が戦い  
の前に精神を統一  
するイメージです。



する際に使います。体の重心が安  
定し、心が無になります(雑念が  
なくなる)。「この状態は些細なこ  
とでは動じない胆力を手に入れ  
ることができ、自らのみならず人  
を動かすパワーにもなります。ピ  
ジネスでも人生でも、この心構え  
は大切です(佐藤代表談)」  
呼吸によつて体と心が強い状態  
を作り上げる、ということ。

### アニメイトのSDGS

働きがいも  
経済成長も

達成度 ★★★★★☆

商品の勉強会や料理実演会、エス  
テサロンなどを通して顧客とのコミュ  
ニケーションを大切に、「モノを売  
る」だけではなく「プラスアルファの世界  
を広げています。」



### スーパー-STGの 発酵工程について

「体内の毒出し」「肝機能の強化」の2大テーマを1本で  
完結させたい、という思いで作られたこのサプリメントは、原  
料から完成に至るまで、実に4回の発酵工程を経て出来上  
がります。天然由来の野草にパナップルエキスを混ぜ合わせ、発酵+2~3  
週間の天日干しを4回繰り返しています。もともと100kgあった原料が3kgに  
なり、その分濃縮されたエキスを抽出できるのです。これは「低分子加工法」と  
呼ばれ、より体内に吸収されやすくなっています。スーパー-STGが他の漢方  
のサプリメントと違い、比較的即効性があるのは、これが理由です。



### アニメイトの顧問より

## 肺の働きは皮膚に現れる

まだまだ暑い盛りですが、暦  
の上では秋のサイクルに入りま  
す。東洋医学では、秋に配当す  
る臓腑は肺と大腸です。

五行に「五主」というものがあ  
り、五臓が栄養を補給するもの  
です。五臓の肺の五主は「皮毛」  
といい、皮膚になります。肺の働  
きが低下すると、肌のかさつき  
や乾燥によるシワが現れるので  
す。つまり、肌トラブルの解消に  
は、肺の働きを整えることが大  
切なのです。

### 肌感覚とは

「肌で感じる」という言葉が  
あります。その場の空気を肌で  
感じて、周りと調和を保ちなが  
ら、同時に自分を出していくと  
いう感覚は大事なことです。つ  
まり、相手の気持ちやその場の  
空気を肌で感じながら、自己主  
張できるような皮膚感覚が、人  
間関係の和を保ちながら、主  
体的に生きていくしていくために  
必要不可欠となるのです。

肺の働きを整えると肌が良い  
状態となり、それが肌感覚に

良い影響を及ぼします。対人関  
係での生きづらさを抱えている  
場合は、その生きづらさの軽減  
につながるのです。

### 肺の働きは大腸と 関係する

肺と裏表の関係にあるのが  
大腸です。大腸の働きが元気  
であれば、肺に良い影響を与  
え、それが肌にも良い影響を  
与えることとなります。大腸  
の働きは、小腸で消化吸収さ  
れた後の消化物から、さらに  
水分を吸収し、排泄するのが  
役割です。

### 排泄の大切さ

便秘の原因の一つに、腸の乾

燥があげられます。食物繊維  
や水分を十分にとり、ストレス  
を抱え過ぎないようにするこ  
とが大切です。乾燥には、白い  
食べ物(豆腐、バナナ)はち  
みつ、白ごまなどは、腸を潤わ  
せます。体内にたまった不要な  
有害物質を取り除くには、身  
体の排泄する力を取り戻すこ  
とです。  
スーパーSTGは、排泄する  
力を高めてくれますので、日々  
の生活に取り入れると良いで  
しょう。排泄する力は、大腸が  
元気な証しであり、大腸の元  
気は肺の元気となるのです。



円心五法研究所所長  
さかえ ひでゆき  
寒河江 秀行先生

プロフィール  
1962年神奈川県生まれ。「足操術」の考  
案者である父・寒河江徹よりヨガ・仙道・  
食養・整体・精神統一法を学ぶ。1996年  
にNPO法人日本フットセラピスト協会を設  
立。「心と体の元気を取り戻す」をテーマ  
に、講演やセミナー活動を精力的に行う。

### お客様の声

ずっと眠れない日があったため、勇気を出して電話相談を利用しました。それから眠れるようになりました。

会場：東京都江東区亀戸1-32-8  
イワハナビル6F  
TEL: 0120-073-880  
(平日10:00~16:00)

予約制の相談(無料)を行って  
います。健康面、美容面、温活、  
妊活や終活のことなどのご相  
談を承ります。(担当:真大)

完全予約制  
ローズカフェ  
毎週水木開催!

ストレッチ&マッサージを効果的に行う

# POINT 5

- 01 ゆっくり行う  
ゆるやかなリンパの流れに合わせるように、ストレッチやマッサージもゆっくりと。そうすることで、リンパが継続的に流れやすくなります。
- 02 食後は1時間以上休む  
食後すぐに運動をすると、筋肉に優先して血液が送られるので、胃腸の血液の流れが悪くなり、消化を妨げるので気をつけましょう。
- 03 マイペースで続ける  
ストレッチもマッサージも、続けることが大切。疲れている時には、休んだり回数を減らしたりするなど、無理せず自分のペースで続けましょう。
- 04 水分補給を忘れずに  
ストレッチやマッサージの後は、必ず水分を摂るように心がけて。体内の水分が減ると、リンパを含む体液の濃度が上がり、逆にリンパが滞ることに。
- 05 傷があるところは避ける  
傷がふさがらないうちに筋肉を動かすと、傷が開くことも。また傷から細菌が入り、症状が悪化することもあるので傷の部分は避けるか、中止して。

**脂肪が燃えず、太りやすくなる。**  
リンパは、インナーマッスルと呼ばれる深層の筋肉をほぐすことで、流れが促されます。リンパが滞ると、リンパ液の中の中性脂肪や老廃物が体の中にとどまり、脂肪を引き寄せることに。また、ついでにしまった脂肪も深層の筋肉運動により燃焼されるため、運動不足が続くと、脂肪が燃えず、太りやすくなります。



アニメイトのジェルは是非入り!

**【POINT】**  
リンパの働き

- ① 浅いリンパは**美容**に、深いリンパは**健康**につながる
- ② **リンパジェル**を使ってリンパを流すのが効果的!



**運動**

につながる

“**今月のコラム**”

**体調不良の原因と対処法**

〜リンパが滞るとこんなにタイヘン!③〜

体調不良からメンタル不調まで、リンパの滞りはさまざまなトラブルの原因に。ここで紹介する症状に思い当たる人は、リンパが滞っているかもしれません。

**食養**

につながる

“**今月のレシピ**”



**桃のパスタ**

**作り方**

- ① 桃は凹みに沿って包丁で1周切れ目を入れ、ひねって半分にする。それをさらに約8等分に切り、皮をめくっておく。
- ② ボウルにオリーブオイル、レモン汁、すりおろしにんにく、塩、黒こしょうを入れ、①の桃とよく混ぜ合わせてから冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ すき焼き鍋に水500ccに対して塩3g(分量外)を入れ、ラジエントヒーターにセットして火力「強」で沸騰させる。パスタを半分に分けて鍋に入れ、茹で上がったたら冷水でしっかりと洗い、水を切る。
- ④ お皿に③を盛り、②をかける。バジルの葉とミント、生ハムをその上に飾れば出来上がり。

**材料(2人前)**

- ・桃 ..... 1個
- ・オリーブオイル ..... 大さじ2
- ・レモン汁 ..... 大さじ1
- ・すりおろしにんにく ..... 小さじ1/4
- ・塩 ..... 小さじ1/2
- ・黒こしょう ..... 少々
- ・水 ..... 500cc
- ・パスタ(細め) ..... 200g
- ・バジルの葉 ..... 適量
- ・ミント ..... 1枚
- ・生ハム ..... 4枚

**使用する調理器具**

- ・スーパーラジエントヒーター FG-800
- ・すき焼き鍋(浅めの鍋)

**POINT**  
**桃は皮膚や腸を潤して血の巡りを良くする元気の源**

「薬膳料理」にも利用される果物。果物は体を冷やすものが多いですが、桃は珍しく温性。薬膳では便秘の時などにも使われます。

遠赤外線調理器具  
スーパーラジエントヒーターで  
つくりました



**スーパーラジエントヒーター FG-800**

お問い合わせは取扱店または(株)アニメイトまで!



健康管理士  
ヒーリングセラピープロフェッサー  
呉大 ともみ

CFCグループ

**コスメティックサロン GODAI**

東京都江東区亀戸5-21-17-2F

「MR2スキンケアシリーズ」とエステは、ともに大変ご好評いただいています。また、岩盤浴ベッドでリンパセラピーを導入し、サロンGODAIでホッと一息つける素敵な空間をご用意しております。

tel. 03(5875)2365



LINE登録をして  
500円で体験しよう!



SALONGODAI2365  
Instagramはこちら↑

## 神鉱石プレミアム イオンベスト

首のコリが楽になった  
軽くて快適！  
着ていることを忘れてしまいそう

### スタッフの 体験談

新商品を体験！  
皆様の体験談も  
募集中です！

！オススメです！



1年中着られる！  
毎日を元気よく過ごすための  
パートナー

神鉱石プレミアムイオンベストを、約2週間  
にわたり体験。出勤時から自宅に戻って  
着替えるまで、1日12時間ほど着用させて  
いただきました。

最初に手に取った時は、とにかく軽くて驚きました。下着の上に着用し普段通りの衣服を上重ねるので夏は暑いと思われそうですが、かさばらずサラリと着られて快適です。体の内部を温めるものだから熱がこもって暑そうだと思いきや、通気性に富んでいて想像以上に涼しく、素材へのこだわりを感じました。もちろん冬場も、1年を通して心地よく着られそうです。

私は仕事でほぼ1日中パソコンを使っているせいか、いつも首の付け根あたりにコリや痛みを感じています。それが、この2週間を経て大分楽になったような気がしています。

普段から体の不調を強く感じている人ほど、このベストを着た時の体の変化には気づきやすいようです。実際に「着ているうちに、背中が温かくなった」「背中中のハリが楽になった」といったお声もいただいています。

毎日をより元気よく過ごしたい方に、ぜひ取り入れていただきたいアイテムです。  
(スタッフM)



そせい  
編集部発

# TOPICS

アニメイトのイベントや会社での出来事などをレポートします。

## アニメイト創業37周年を迎えて

1986年から今日に至るまでの37年は、社会が大きく揺さぶられた時期でした。時代の流れとともに変化してきたアニメイトは、今後どのような姿を目指すのかを考えます。

### リーダーとしての変化

脊柱管狭窄症になって早4年。最初の1年ははあたふたしましたが、ここしばらくは落ち着いて会社の改善に取り組んでいます。代表である私が率先して動いていた会社ですが、「社員に自主的に動いてもらう」という働き方を実現できるように変えていきました。そのために、企業理念を整え、社内に向けて発信をするようにしたのです。

時間ができた時に思いを伝えるというそれまでのスタンスを変え、定期的に発信すると、自身の意識を改めていきました。自由に動けないことで、視点が変わったのです。社員に対して、今までは「営業なんだからこれくらいわかるでしょ」と、相手に期待する部分が多かったように思います。

経営計画書に自身の思いを明確に表現したことで、辞める人もいましたが、結果的に賛同してくれる人だけが残り、基盤ができたように思います。冒険ではありましたが、今の状況を打破するにはこれしかない、という良い意味での開き直りがありました。そして社員一人ひとりに

対しては「慌てず」「騒がず」「諦めず」、しっかりと向き合ってこれた4年でした。

情報誌「そせい」も200号を過ぎ、今まではただ発信するだけでしたが、これまで以上に魂を入れ、そこに書かれた字一句を自分の言葉として発信できるよう心がけています。

私が身につけたものを継承してほしい。会社を継続していきたい。そのように考えるようになりました。(野球の)故・野村克也監督曰く、1年目で種子をまき、2年目に水をまき、3年めにして芽が出る、ということのようです。多少時間はかかりますが、継続することで、社員の中に「自愛・自覚・自立」が芽生えることを願い、3年後、5年後を目指して、着実な土台づくりに精進してまいります。



株式会社アニメイト 代表取締役  
佐藤 珂津之



今月のテーマ商品

着るだけでマイナスイオンに包まれる

# 神鉱石プレミアム イオンベスト

「神鉱石」は、テラヘルツ、ブラックシリカ、ゲルマニウム、ラジウムの4つの鉱石を独自の配合でブレンドした新しい鉱石です。「神鉱石プレミアムイオンベスト」の背中と首の部分には、この「神鉱石」が36粒も配置されています。「神鉱石」からは、1粒から約2300〜2500個/cmという数値のマイナスイオンの放出が計測されています。見た目や着心地にもこだわった機能性の高いベストで、心も体も軽やかな毎日を過ごしませんか。

数値の高さはマイナスイオン計測器で実証済み

筋肉を温める

お腹を温める

背中を温める

商品名  
神鉱石プレミアムイオンベスト

原材料名：オリジナル鉱石、ポリエステル、ナイロン、ポリウレタン  
サイズ：S、M、L、LL

## 神鉱石プレミアムベストの特長

**特長1** 4種類の鉱石を独自配合

神鉱石にブレンドされた4種類の鉱石には、それぞれに筋肉を緩めて代謝を促進、血流と冷え性の改善などの働きが期待できます。そして、これらの相乗作用により、さらに嬉しい効果を感じることができるといえます。

また、背中と肩のホルミシスシートからも遠赤外線とマイナスイオンを常時放出しています。

**特長2** 日常に取り入れやすい素材と形

「軽量性」と「伸縮性」にこだわり、選ばれた素材を使用しています。薄くて軽いだけでなく、体にフィットするもの。体を温めるものでも、通気性の良さを追求しました。下着の上、衣服の下に着ることで、見た目には目立たないことも嬉しいポイント。

サイズはS〜Lまでの4サイズ展開で、体形にあったサイズを選べます。

## POINT

脊柱起立筋に沿って24粒、両肩に12粒。オレンジ色で示した部分に神鉱石が埋め込まれています。(実際にはオレンジ色ではありません)



# 鉱石パワーで背中・肩・お腹が温まる！！

## 今月のクロスワード

1	2		3	
6	C	B	7	4
8				D
9			5	
		10	A	

- 【タテの鍵】
1. すごく小さい生き物。
  2. 浅草や京都で見かける乗り物。○○○○車。
  3. うさぎの餅つきに見える模様といえは？
  4. 土地や金銭など価値のあるもの。
  5. 一、十、百、千、万…と増えていくもの。

- 【ヨコの鍵】
1. 絵を描いたり、芸術作品に触れる授業。
  5. 僧侶が着ている服。
  6. 点と点を結びとできるもの。
  7. 服装や態度、言動などが気取っていて、嫌味であること。
  8. だしを取るのに欠かせない。
  9. 戦う時の必需品。
  10. 時間短縮の略。

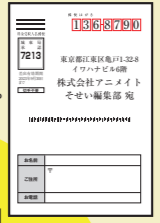
一度きりを楽しもう！

答えは…

A	B	C	D
---	---	---	---

上記の四角に当てはまる4文字をご記入いただき、住所・氏名・電話番号・今月号で気に入ったページをご記入の上、同封のハガキ(切手不要)でご送付ください。

※FAXでも受け付けています。(03-3636-2992)



クロスワードの正解者から抽選で10名さまに  
アンティーク調  
ランタン  
プレゼント!



2023年9月20日  
消印有効  
FAXは2023年9月20日までに届いたもの